Jody Vassallo
Photographies de Deirdre Rooney

plaisirs salés

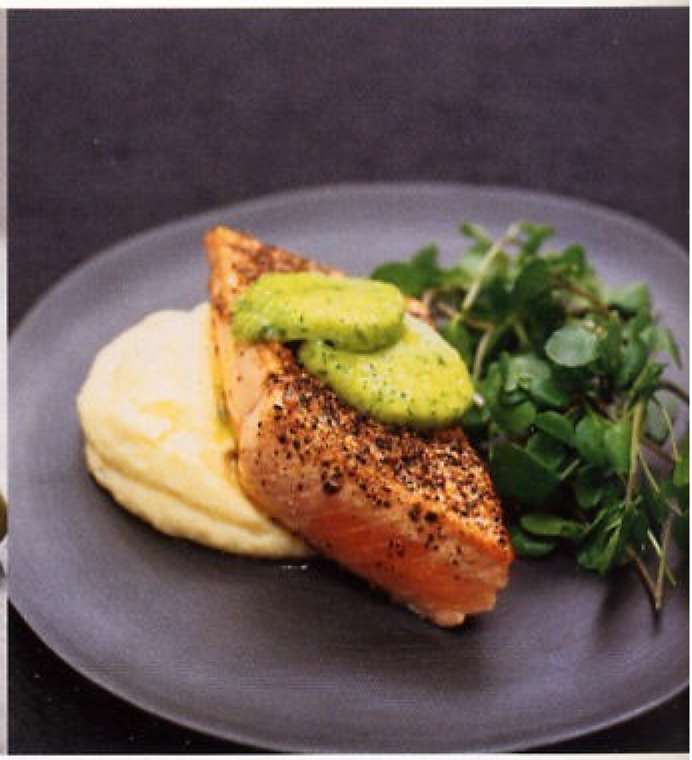


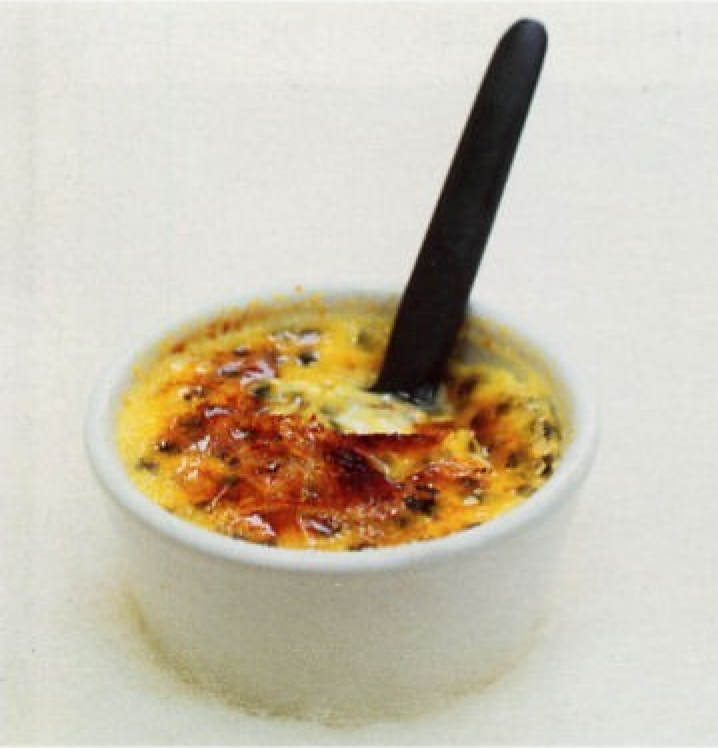
• MARABOUT •

sommaire











les variétés de sel

sel fin



Naturellement blanc, le sel de mer fin est plutôt réservé à une utilisation de table. Proposé en salière, la finesse de ses grains permet de doser les plats selon son gré. Il est aussi parfait pour les conserves au vinaigre et les saumures.

sel gros



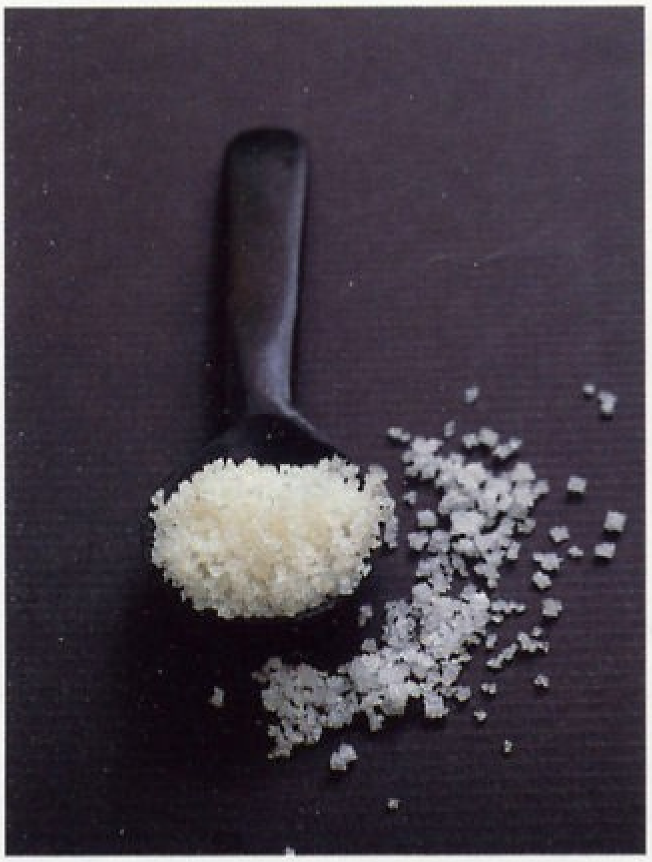
Généralement utilisé dans les moulins, le sel gros de mer est doux et riche en minéraux. Parfait en marinade et en croûte, il est également idéal pour les recettes ayant un temps de cuisson assez long, qui lui permet de se dissoudre.

cristaux de sel



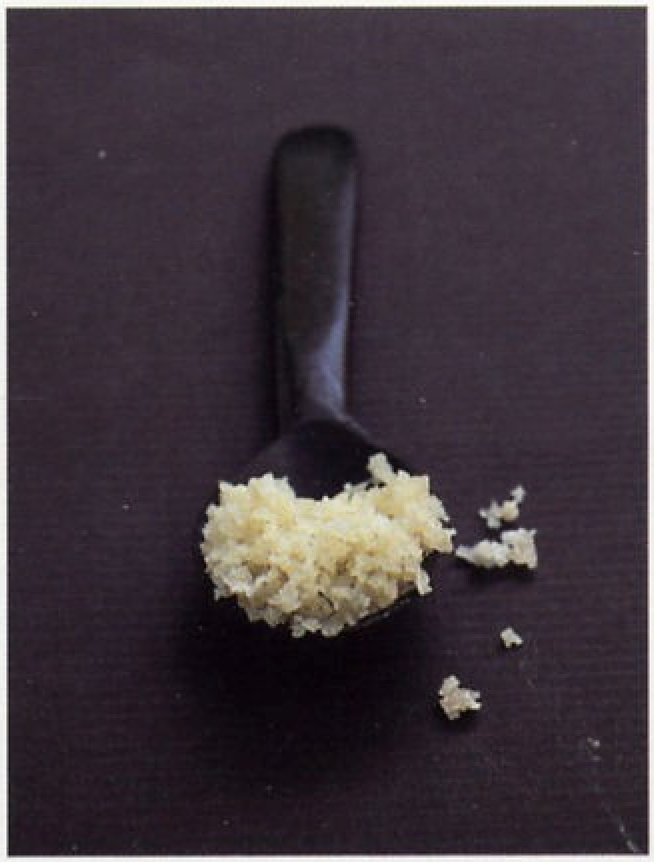
Évaporé dans de grands bassins appelés « poêles », ce sel convient à la plupart des recettes car il se dissout facilement. Sa saveur est délicate et il est riche en minéraux. On peut l'utiliser nature dans les légumes ou les salades, ou en enrober viande, poulet et fruits de mer.

fleur de sel



Récoltée à la main par les sauniers à la surface des eaux des salins de Camargue, la fleur de sel possède une texture légère et croustillante qui révèle l'arôme des mets qu'elle accompagne. Elle est particulièrement savoureuse avec les viandes blanches. Appréciée pour sa saveur délicate, elle accompagnera tous les plats.

sel de l'Atlantique



Ce sel riche en minéraux qui nous vient de l'Atlantique est récolté à la main. Le paludier balaie la surface des salines où l'eau de mer s'est évaporée. Le sel de Guérande est un sel gris au goût subtil. Un peu plus humide que les autres variétés, il a tendance à s'amalgamer, c'est pourquoi je l'utilise pour la cuisson.

sel au céleri



Si l'arôme de ce mélange de sel fin et de graines de céleri moulues est d'abord associé au bloody mary et au jus de tomates, on l'appréciera dans une marinade sèche pour poisson ou pour saupoudrer une garniture de sandwich. Il enrichira également un dip à base de crème aigre ou de fromage frais.

Bretzels à la fleur de sel

Pour 8 bretzels

- 1 c. c. de levure sèche
- 1/2 c. c. de sucre cristallisé
- 150 ml de lait chaud
- 185 g de farine de blé dur
- 1/2 c. c. de sel gros
- 30 g de beurre fondu
- 1 jaune d'œuf légèrement battu
- 1 c. s. de fleur de sel
- 1 c. s. de sel gros

Préchauffez le four à 190 °C (thermostat 6).

Mélangez la levure, le sucre et le lait chaud dans un petit saladier. Laissez reposer 10 minutes, le temps que la levure soit mousseuse.

Versez la farine et le sel gros dans un autre saladier, formez un puits au centre, incorporez le mélange à la levure et le beurre fondu, et remuez jusqu'à ce que les ingrédients s'amalgament pour former une pâte.

Déposez cette pâte sur un plan de travail légèrement fariné et pétrissez 10 minutes. La pâte doit être lisse et souple. Transférez-la ensuite dans un saladier légèrement huilé, couvrez de film alimentaire et laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air. La pâte doit doubler de volume. Retournez la pâte sur le plan de travail toujours légèrement fariné et pétrissez à nouveau 3 minutes. Répartissez-la en 8 parts. Roulez 8 boudins d'environ 2 cm d'épaisseur, et entrelacez-les pour leur donner la forme d'un gros nœud. Déposez les bretzels sur une ou deux plaques à pâtisserie tapissées de papier sulfurisé et dorez-les à l'œuf.

Mélangez les cuillères à soupe de fleur de sel et de sel gros, saupoudrez les bretzels et humidifiez-les de quelques gouttes d'eau.

Enfournez-les 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Laissez refroidir sur une grille avant de servir.



Œufs marbrés au thé et au sel de sésame 5 épices

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 3 c. s. de feuilles de thé noir
- 1 bâton de cannelle
- 2 anis étoilés
- 1/2 c. c. de sel gros
- 60 ml de sauce de soja foncée
- 1/2 c. c. de mélange 5 épices
- 2 c. s. de graines de sésame grillées
- 2 c. s. de fleur de sel

Dans une casserole, couvrez les œufs d'eau froide et portez à ébullition. Laissez frémir 5 minutes puis transférez les œufs durs dans un saladier d'eau glacée pour les refroidir. Tapotez-les délicatement sur le plan de travail pour que la coquille se craquelle et remettez-les dans la casserole.

Joignez le thé, la cannelle, l'anis étoilé, le sel gros, la sauce de soja à 500 ml d'eau et laissez frémir 1 heure, à couvert.

Dans un saladier, mélangez les 5 épices, les graines de sésame et la fleur de sel.

Égouttez les œufs, écalez-les et servez-les posés sur le sel aux 5 épices.



Calamars au sel et au poivre

Pour 4 personnes

- 1 kg de petits calamars nettoyés et détaillés en rondelles
- 2 c. s. de sel fin
- 3 c. s. de grains de poivre blanc
- 2 c. c. de sucre en poudre
- 100 g de farine de maïs
- 4 blancs d'œuf légèrement battus
- huile d'arachide, pour la friture
- 1 citron vert, pour servir

Émincez les têtes de calamars en rondelles et coupez les tentacules en deux.

Mettez le sel, le poivre et le sucre dans un mortier ou un moulin à épices et réduisez le tout en une fine poudre. Transvasez ce mélange dans un saladier, incorporez la farine et mélangez soigneusement.

Plongez les calamars dans le blanc d'œuf puis enrobez-les de la farine assaisonnée. Faites-les frire dans un wok 2 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés, en procédant en plusieurs tournées. Égouttez sur du papier absorbant.

Servez les calamars frits accompagnés de quartiers de citron vert.

Astuce | Pour savoir si l'huile est assez chaude, plongez dedans une baguette de bambou à la verticale. L'huile doit bouillonner autour de la baguette.



Gravlax

Pour 12 personnes

2 x 750 g de filets de saumon, avec la peau

1 bouquet d'aneth (environ 15 g) grossièrement ciselé

200 g de sel gros

120 g de sucre cristallisé

4 c. s. de grains de poivre blanc pilés

Débarrassez le saumon de ses arêtes, au besoin en utilisant une pince à épiler, et déposez-le sur un film alimentaire, la peau sur le dessous.

Mélangez l'aneth, le sel, le sucre et le poivre, et saupoudrez la chair du saumon de ce mélange. Recouvrez du deuxième filet, la peau sur le dessus. Enveloppez le tout de plusieurs couches de film alimentaire en serrant bien, et déposez le saumon dans un grand plat. Couvrez le saumon d'une planche à découper lestée avec une grosse brique ou des boîtes de conserve bien lourdes. Réservez le poisson 2 jours au réfrigérateur. Retournez-le toutes les 12 heures tout en égouttant le liquide en excès.

Sortez le saumon de la marinade, émincez-le en tranches ultrafines et servez-le comme le saumon fumé, accompagné de pain, de fromage frais et de câpres.

Le gravlax est aussi délicieux avec des œufs brouillés et une salade verte, ou tout simplement en tartine sur des crackers, comme suggéré ici.

Astuce | On peut conserver le gravlax jusqu'à une semaine au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Dans ce cas, laissez le poisson entier et tranchez-le juste avant de servir.



Boulettes de yaourt au sel et au piment

Pour 20 boulettes

2 carrés d'étamine de 50 x 50 cm

1,5 kg de yaourt à la grecque nature

3 c. c. fleur de sel

2 c. c. d'éclats de piment

2 c. s. de baies et poivres mélangés concassés

Versez le yaourt et 2 cuillères à café de fleur de sel dans un saladier et mélangez.

Posez les carrés d'étamine l'un sur l'autre et placez le yaourt salé au centre. Réunissez les 4 coins des carrés, fermez avec une ficelle et posez cette poche dans une passoire, au-dessus d'un saladier. Laissez égoutter 3 jours au réfrigérateur.

Une fois égoutté, retirez le yaourt de l'étamine et jetez-la.

Mélangez le piment, le poivre et le reste de fleur de sel. Formez des boulettes de yaourt et roulez-les dans l'assaisonnement.

Servez les boulettes sur du pain de campagne toasté, accompagnées de roquette.

Astuce | Versez 500 ml d'huile dans un bocal de 1 litre et ajoutez les boulettes. Vous les conserverez ainsi une semaine au réfrigérateur, mais vous devrez les sortir environ 1 heure avant de les consommer pour que l'huile se fluidifie.



Pain au romarin et aux olives

Pour 6 personnes

- 600 g de préparation pour pâte à pain blanc
- 60 g de semoule fine
- 1 c. c. de sel fin
- 3 c. s. d'huile d'olive
- 50 g d'olives Kalamata dénoyautées, grossièrement hachées
- 50 g d'olives vertes farcies aux anchois, grossièrement hachées
- 1/2 c. s. de romarin frais haché

Mélangez la préparation pour pâte à pain, la semoule et le sel dans un saladier et formez un puits au centre. Ajoutez l'huile et de l'eau en quantité suffisante pour que le mélange forme une pâte (environ 375 à 400 ml d'eau). Posez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et homogène.

Déposez la pâte dans un saladier légèrement huilé, couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 2 heures dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air. La pâte doit doubler de volume.

Préchauffez le four à 230 °C (thermostat 8).

Retournez la pâte sur le plan de travail et incorporez les olives et le romarin. Formez un pain ovale et déposez-le sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Couvrez d'un film alimentaire légèrement huilé et laissez reposer 45 minutes dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air.

Retirez le film alimentaire et faites quelques entailles sur la surface du pain.

Enfournez 15 minutes, puis réduisez la température à 200 °C (thermostat 6/7) et laissez cuire encore 20 minutes. Le pain doit sonner creux quand on tape dessus. Laissez refroidir sur une grille avant de servir.

Conseil | On trouve facilement des olives vertes farcies aux anchois dans les épiceries fines et les grandes surfaces. Épongez-les sur du papier absorbant avant de les hacher pour éliminer l'huile en excès.



Pain de maïs aux olives, à la tomate et aux lardons

Pour 6 à 8 personnes

- 255 g de farine de blé avec levure
- 1 c. s. de sucre en poudre
- 2 c. c. de levure chimique
- 1 c. c. de fleur de sel
- 110 g de farine de maïs
- 60 g de Cheddar râpé
- 1 c. c. de thym frais haché
- 100 g de tomates semi-séchées, finement hachées
- 75 g d'olives Kalamata dénoyautées, grossièrement hachées
- 100 g de lard maigre, haché
- 2 œufs légèrement battus
- 250 ml de babeurre (en crèmerie)
- 80 ml d'huile d'olive
- 1 tomate émincée
- 3 brins de thym

Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 5/6).

Graissez et chemisez un moule à cake de 20 x 10 cm.

Tamisez la farine, le sucre, la levure et la fleur de sel dans un saladier. Ajoutez la farine de maïs, le Cheddar, le thym frais, les tomates, les olives et le lard, et mélangez bien le tout. Formez un puits au centre de la préparation.

Battez ensemble les œufs, le babeurre et l'huile, et versez ce mélange dans le puits. Amalgamez le tout et transférez dans le moule.

Garnissez le dessus du pain avec les tranches de tomates et des brins de thym et enfournez 45 minutes. La pointe d'une brochette piquée au centre doit ressortir sèche.

Astuce | Enveloppé dans un film alimentaire, ce pain se conserve jusqu'à 3 jours dans un récipient hermétique. Il est délicieux grillé.



Spanokopita

Pour 4 à 6 personnes

1 kg d'épinards en branche
1 pincée de sel gros
poivre noir concassé
125 ml d'huile d'olive
3 oignons finement hachés
250 g de feta écrasée
2 c. s. de persil plat frais ciselé
2 c. s. d'aneth frais ciselé
10 feuilles de pâte filo

Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 5/6) et graissez un moule de 30 x 20 cm résistant au feu.

Faites cuire les épinards à la vapeur jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Salez et poivrez.

Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle, et laissez fondre l'oignon 10 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirez la poêle du feu et incorporez les épinards, la feta, le persil et l'aneth.

Chemisez le plat d'une feuille de pâte filo. Badigeonnez-la d'un peu d'huile, couvrez d'une autre feuille de pâte et recommencez jusqu'à la cinquième feuille. Garnissez ce feuilleté de la préparation aux épinards et recouvrez avec les cinq autres feuilles, toujours en les huilant légèrement. Découpez la pâte qui dépasse avec un couteau bien aiguisé et faites quelques entailles sur la spanokopita.

Enfournez 45 minutes jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et bien dorée. Attendez 5 minutes avant de la découper.



Salade de légumes rôtis et vinaigrette aux citrons confits

Pour 4 à 6 personnes

300 g de courge butternut (courge musquée) détaillée en gros morceaux

500 g de petites pommes de terre

250 g de petites carottes

200 g de petits oignons

300 g de petits panais

1 c. s. d'huile d'olive

1 pincée de sel fin

poivre noir concassé

1 gousse d'ail pilée

1 c. c. de moutarde de Dijon

1 c. s. de citron en saumure rincé et coupé en fines lamelles (recette p. 56)

2 c. s. de jus de citron

60 ml d'huile d'olive vierge extra

100 g de fromage de chèvre émietté, pour servir

brins de romarin frais, pour servir

Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6/7). Mettez la courge, les pommes de terre, les carottes, les oignons et les panais dans un grand saladier. Ajoutez l'huile, le sel et le poivre et remuez bien le tout pour enrober les légumes d'huile.

Transférez-les dans un grand plat à gratin et enfournez 40 minutes. Quand ils sont tendres, sortez les légumes du four.

Pendant la cuisson des légumes, battez au fouet l'ail, la moutarde, le citron en saumure, le jus de citron et l'huile d'olive.

Nappez la salade de légumes de ce mélange et tournez-la délicatement.

Servez la salade de légumes rôtis agrémentée de fromage de chèvre émietté et de brins de romarin frais.



Dip aux noisettes et au sel d'épices

Pour 4 personnes

- 4 c. s. de graines de sésame
- 2 c. s. de graines de coriandre
- 1 1/2 c. s. de graines de cumin
- 25 g de noisettes grillées concassées sans la peau
- 1 c. s. de sel gros
- 1/2 c. c. de poivre noir fraîchement moulu
- pain frais et croustillant coupé en petits canapés, pour servir
- 60 ml d'huile d'olive vierge extra, pour servir

Dans une poêle, faites griller à sec les graines de sésame, de coriandre et de cumin jusqu'à ce qu'elles libèrent leurs arômes.

Transférez-les dans le bol du robot ou dans un mortier avec les noisettes, le sel gros et le poivre, et concassez grossièrement le tout.

Servez le dip accompagné de canapés et d'huile d'olive.

Le dip s'apprécie également saupoudré sur des légumes ou de la viande.

Astuce | Le dip se conserve jusqu'à 1 mois au réfrigérateur dans un récipient hermétique.



Röstis au saumon fumé

Pour 4 personnes (12 röstis)

2 œufs légèrement battus

3 c. s. de farine

1 c. s. de ciboulette fraîche ciselée

1 1/2 c. c. de baies et poivres mélangés, pilés

2 c. s. de parmesan finement râpé

500 g de pommes de terre

1 c. c. de fleur de sel

2 c. s. d'huile d'olive

20 g de beurre

100 g de gravlax (voir p. 12) ou de saumon fumé

crème fraîche, pour accompagner

8 câpres, pour garnir

Battez les œufs avec la farine, la ciboulette, les poivres et le parmesan.

Râpez les pommes de terre et mettez-les dans un torchon propre. Pressez-les fermement pour extraire toute l'eau, puis mélangez-les avec la préparation aux œufs. Incorporez la fleur de sel.

Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle. Déposez 2 cuillères à soupe du mélange de pommes de terre et aplatissez-les pour former des galettes ; laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes des deux côtés. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez-les au chaud pendant la cuisson des röstis suivants.

Servez les röstis garnis de gravlax (recette p. 12) ou de saumon fumé et accompagnés de crème fraîche et de câpres.

Conseil | Pour des röstis bien croustillants, veillez à bien sécher les pommes de terre. Ne faites pas chauffer l'huile et le beurre à feu trop vif car les röstis brûleraient avant d'être cuits à cœur.



Poulet au piment doux en croûte de sel

Pour 6 à 8 personnes en en-cas

500 g de blancs de poulet

3 c. s. de sel gros

2 c. c. de poudre de piment

2 c. c. de sucre en poudre

85 g de farine de maïs

2 blancs d'œuf légèrement battus

huile d'arachide pour la friture

quelques feuilles de coriandre, pour servir

Détaillez le poulet en morceaux de la valeur d'une bouchée.

Écrasez grossièrement le sel gros dans un mortier et transférez-le dans un saladier. Ajoutez le piment, le sucre et la farine de maïs et mélangez bien le tout.

Plongez les morceaux de poulet dans le blanc d'œuf, en procédant en plusieurs tournées. Roulez le poulet dans le mélange salé et secouez pour enlever l'excédent.

Faites frire le poulet 3 à 5 minutes dans l'huile bien chaude, en procédant en plusieurs tournées, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, tendre et doré. Égouttez-le sur du papier absorbant.

Servez le poulet chaud agrémenté de feuilles de coriandre et accompagné de la sauce de votre choix.

Variantes | On peut remplacer le poulet par des crevettes ou des calamars, sans oublier d'adapter le temps de cuisson.



Filet de rosbif en croûte de sel

Pour 4 à 6 personnes

2 c. s. d'huile d'olive vierge extra

30 g de beurre

1 kg de filet de bœuf

1/2 c. c. de poivre noir concassé

1 c. s. de romarin fraîchement haché

Pour la croûte de sel

500 g de sel fin

500 g de farine

2 c. s. de thym citronné frais haché

Chauffez l'huile et le beurre dans une grande poêle et laissez revenir le bœuf 5 minutes à feu moyen, en le retournant de temps en temps, de sorte qu'il soit doré de toutes parts. Saupoudrez de poivre et de romarin et laissez refroidir pendant que vous préparez la pâte.

Mettez le sel de mer fin, la farine et le thym dans un saladier. Versez petit à petit 375 ml d'eau froide et formez une pâte souple. Enveloppez cette pâte d'un film alimentaire et laissez reposer 30 minutes.

Préchauffez le four à 220 °C (thermostat 7/8).

Abaissez la pâte à 5 mm d'épaisseur sur un plan de travail légèrement fariné. Déposez le rôti refroidi sur la pâte et scellez les bords en pinçant. Enfournez 30 minutes pour une viande saignante, 40 minutes pour une viande à point, ou 55 minutes pour une viande bien cuite.

Laissez reposer le rosbif 20 minutes avant de le découper. On accompagnera ce rôti de légumes sautés et de son jus.

NOTE Il est essentiel de ne pas envelopper le rôti à l'avance pour ne pas détremper la pâte. Veillez aussi à ce qu'il n'y ait pas de trous dans la pâte car le rosbif cuit à la vapeur dans sa croûte et doit garder tous ses sucs.



Poisson en croûte de sel à la sauce aux câpres

Pour 4 à 6 personnes

1 poisson de 2 kg (saumon ou loup de mer) nettoyé mais non écaillé ou 4 petits poissons

2 kg de sel fin

5 blancs d'œuf

Pour la sauce

12 câpres coupées en deux

125 ml de vin blanc

3 oignons nouveaux émincés

100 g de beurre haché

le zeste d'un citron

Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6/7).

Rincez le poisson et essuyez-le avec du papier absorbant.

Mélangez le sel avec les blancs d'œuf (cette mixture doit ressembler à du sable mouillé) et étalez-en la moitié dans le fond d'un grand plat à gratin.

Disposez le poisson sur le lit de sel et couvrez de l'autre moitié, en tassant bien pour qu'il ne reste aucun trou.

Enfournez le poisson 30 à 40 minutes. La pointe d'une brochette piquée au centre doit ressortir chaude.

Préparez la sauce vers la fin du temps de cuisson. Mettez les câpres et le vin dans une poêle, portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes, puis ajoutez les oignons nouveaux, le beurre et le zeste de citron et poursuivez la cuisson 3 minutes, jusqu'à ce que le beurre fonde et que les oignons soient tendres.

Sortez le poisson du four et cassez la croûte de sel à la cuillère. Transférez le poisson dans un grand plat et enlevez la peau. Servez accompagné de la sauce aux câpres.



Saumon à la fleur de sel et beurre d'herbes citronné

Pour 4 personnes

125 g de beurre ramolli

1 gousse d'ail

1 c. c. de fleur de sel

1 c. c. de zeste de citron râpé

2 c. s. de parmesan finement râpé

2 c. s. d'herbes fraîches (aneth, ciboulette et cerfeuil) ciselées

2 c. s. de grains de poivre noir pilés

4 filets de saumon

purée de pomme de terre crémeuse, en garniture

cresson, en garniture

Mettez le beurre, l'ail, la fleur de sel, le zeste de citron et le parmesan dans le bol du robot et mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène, ajoutez les herbes.

Formez un rouleau, enveloppez-le de film alimentaire et faites-le raffermir 30 minutes au congélateur. Coupez-le ensuite en tranches épaisses.

Mettez le poivre dans une assiette et pressez les filets de saumon pour bien l'incruster dans la chair. Faites cuire sous le gril chaud 5 à 7 minutes, ou selon votre niveau de cuisson préféré.

Déposez une tranche de beurre d'herbes sur chaque filet de saumon et servez avec une purée de pommes de terre crémeuse et du cresson.



Granité aux citrons confits

Pour 4 personnes

500 ml de jus de citron

125 g de sucre en poudre

2 c. s. de citrons confits rincés et hachés (voir p. 56)

le zeste d'1 citron

Mettez le jus de citron, le sucre, 2 cuillères à soupe de citron confit et le zeste de citron dans une casserole et portez le mélange à ébullition. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir. Versez le tout dans un récipient en métal antiadhésif peu profond, couvrez et laissez prendre 2 heures au congélateur, jusqu'à ce que les bords soient fermes.

Sortez le récipient du congélateur, brisez les cristaux de glace à la fourchette et recongelez le granité 1 heure. Répétez l'opération cinq fois, toutes les heures, jusqu'à ce que le granité soit composé de cristaux de taille régulière.

Brisez le granité une dernière fois avant de le servir.

Conseil | Ce granité est une pure merveille en trou normand ou en dessert après un repas de poisson ou de fruits de mer.



Crèmes brûlées aux citrons confits et aux fruits de la passion

Pour 4 personnes

250 g de sucre en poudre

4 œufs

250 ml de crème fleurette

200 ml de pulpe de fruit de la passion

1 c. s. de citrons confits rincés et détaillés en fines lamelles (voir p. 56)

2 c. c. de zeste de citron râpé

60 g de sucre cristallisé

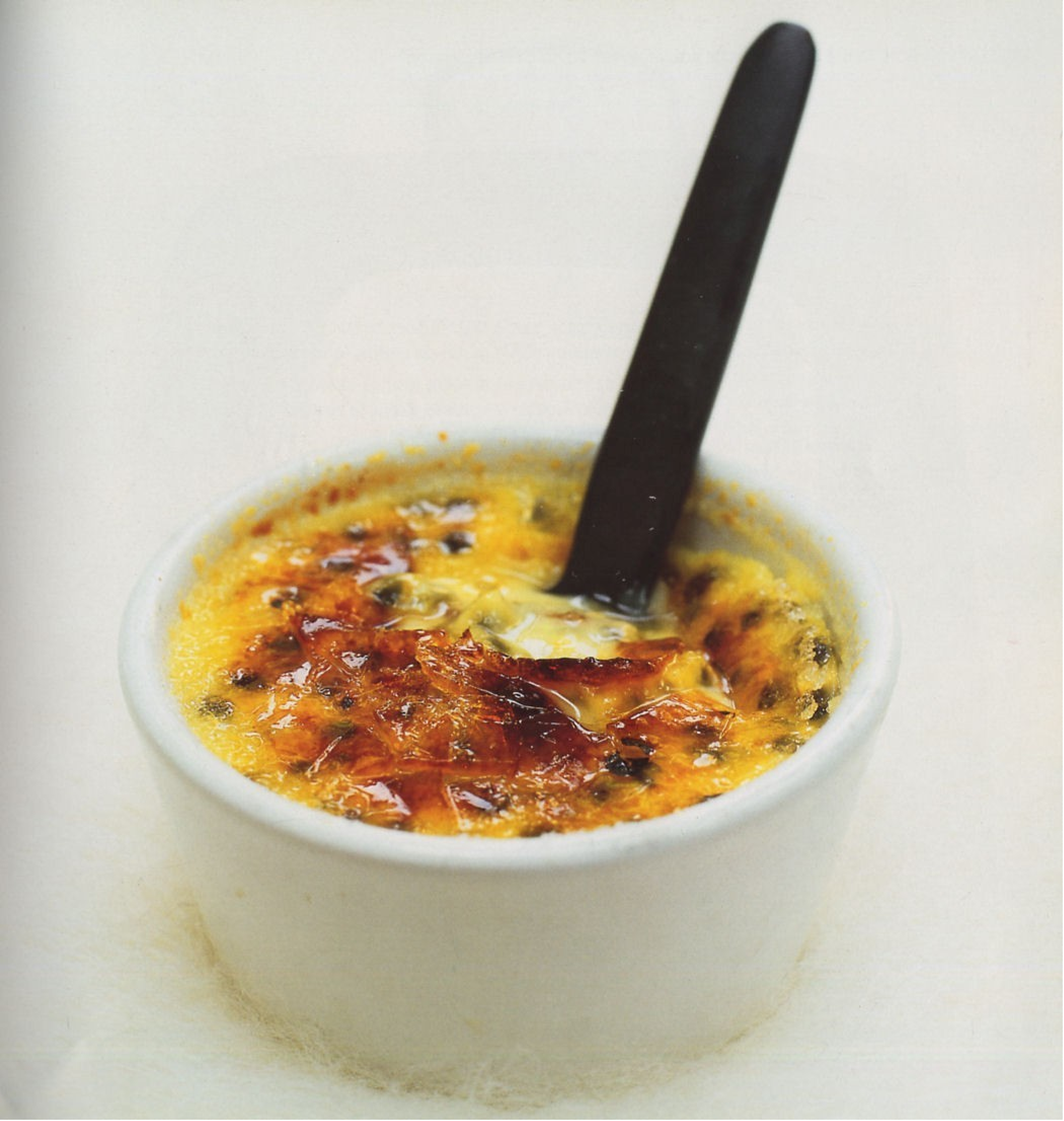
Préchauffez le four à 160 °C (thermostat 5).

Mettez le sucre en poudre, les œufs, la crème fleurette, la pulpe de fruit de la passion, le citron confit et le zeste de citron dans un saladier et battez le tout au fouet. Répartissez cet appareil dans 4 ramequins de 250 ml. Mettez ceux-ci dans un plat à gratin rempli d'eau bouillante. L'eau doit arriver à mi-hauteur des ramequins.

Enfournez 25 minutes, jusqu'à ce que la crème prenne. Sortez le plat du four et laissez tiédir. Couvrez ensuite de film alimentaire et réservez 4 heures au froid.

Juste avant de servir, saupoudrez le dessus des crèmes brûlées de sucre et passez-les sous le gril très chaud le temps que le sucre se dissolve et caramélise pour former une belle surface glacée.

Conseil | Le plus important quand on prépare une crème anglaise, c'est de ne pas la faire trop cuire. Elle doit rester légèrement gélatineuse au centre quand on la sort du four. Trop cuite, elle se défait et part en eau.



Pudding surprise aux citrons confits et à la cardamome

Pour 4 personnes

60 g de beurre ramolli

185 g de sucre en poudre

3 œufs, jaune et blanc séparés

1 c. c. de zeste de citron râpé

1 c. s. d'écorce de citron confit rincée et finement hachée (voir p. 56)

40 g de farine avec levure

1/2 c. c. de cardamome moulue

60 ml de jus de citron

185 ml de lait

sucre glace, pour saupoudrer

Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 5/6) et graissez légèrement un plat à gratin de beurre fondu.

Fouettez le beurre et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez les jaunes d'œuf, le zeste et l'écorce de citron et mélangez bien le tout.

Tamisez la farine et la cardamome dans un saladier, et incorporez ce mélange dans le beurre, avec le jus de citron et le lait.

Dans un autre saladier parfaitement sec, montez les blancs d'œuf en neige et ajoutez-les au pudding.

Avec une cuillère, transvasez le tout dans le plat à gratin et déposez celui-ci dans un grand plat à rôtir rempli d'eau chaude. L'eau doit arriver à mi-hauteur du plat à gratin. Enfournez 40 minutes jusqu'à ce que le pudding monte et soit doré.

Saupoudrez de sucre glace juste avant de servir.

Conseil | Cette recette est encore meilleure dégustée à la sortie du four, saupoudrée de sucre glace.



Vodka à la grenade aux agitateurs en robe de sel

Pour 4 cockails

4 baguettes de bambou

1 blanc d'œuf légèrement battu

2 c. s. de fleur de sel

125 ml de vodka

2 c. s. de jus de citron vert

1 c. c. de gingembre frais râpé

2 c. s. de miel

4 grenades coupées en deux

250 ml de jus de cranberry (canneberge)

Pour les agitateurs, plongez les baguettes de bambou dans le blanc d'œuf sur une hauteur de 10 cm. Versez le sel dans une assiette et roulez la partie enduite d'œuf dedans. Mettez les baguettes de côté le temps qu'elles sèchent.

Répartissez la vodka entre les 4 verres préalablement garnis de glaçons. Ajoutez le jus de citron vert, le gingembre et le miel, et mélangez bien le tout.

Pressez les grenades, passez le jus et jetez les graines. Répartissez le jus de grenade et le jus de canneberge dans les verres, juste avant de servir les cocktails accompagnés des agitateurs salés.

Conseil | Certaines grenades étant plus acidulées que d'autres, il est préférable de goûter le cocktail avant de le servir.



Margarita

Pour 4 personnes

250 g de sucre en poudre

3 verres de glaçons

125 ml de tequila

125 ml de Cointreau

250 ml de jus de citron vert

1 citron vert, en quartiers

45 g de sel gros ou de fleur de sel

Vous devez tout d'abord préparer le sirop. Dans une casserole, faites fondre le sucre en poudre dans 125 ml d'eau à feu doux, sans cesser de remuer. Quand il est dissous, portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes à feu vif, jusqu'à ce que le sirop commence à réduire. Laissez refroidir 1 heure avant utilisation.

Mettez les glaçons, la tequila, le Cointreau, le sirop de sucre et le jus de citron dans le bol du mixeur et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux et homogène. Frottez le bord de 4 verres à margarita avec les quartiers de citron vert.

Étalez le sel dans une soucoupe et pressez légèrement le bord du verre dedans. Versez le margarita dans les verres et servez aussitôt.

Conseil | Pour les inconditionnels du sel, autant dire que c'est le paradis. Habillez les verres de sel juste avant de servir pour que le sel ne soit pas trop humide.



Sel aromatisé à l'asiatique

Pour 90 g

- 6 petites feuilles de citron kaffir (épiceries orientales et asiatiques)
- 1 c. c. d'éclats de piment
- 1 c. s. de citronnelle séchée
- 1 c. c. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
- 1 citron vert
- 1 filet d'huile d'arachide

Dans le bol du robot ou du moulin à épices, mettez les petites feuilles de citron kaffir finement ciselées, les éclats de piment et la citronnelle séchée.

Hachez finement le tout, par brèves impulsions.

Transférez cette préparation dans un récipient et incorporez la fleur de sel et le sucre de palme râpé.

Vous pourrez saupoudrer ce mélange sur les crevettes cuites et les fruits de mer.

Variantes| En y ajoutant un filet de citron vert et d'huile d'arachide, vous obtiendrez une délicieuse marinade humide.



Mélange Sichuan

Pour 90 g

3 c. s. de grains de Sichuan

3 c. s. de fleur de sel

Dans une poêle, faites griller à sec les grains de Sichuan 3 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que le poivre libère son arôme.

Retirez la poêle du feu et laissez refroidir légèrement, puis réduisez les grains en poudre au mortier.

Transférez cette poudre dans un bol et incorporez la fleur de sel.

Conseil | Ce mélange est délicieux en saupoudrage dans un repas d'inspiration asiatique. Utilisez-le comme le sel et le poivre ou pour enrichir les sautés, les marinades et les salades.



Marinade épicée à l'indienne

Pour 90 g

1 c. s. de fleur de sel

1 c. c. de curcuma moulu

1 c. c. de coriandre moulue

1 c. c. de graines de cumin

1 c. c. de graines de moutarde noire

1 c. c. de garam masala (épicerie orientale)

1/2 c. c. de poudre de piment séché

3 c. s. de yaourt (ou d'huile)

Dans un saladier, mélangez soigneusement la fleur de sel, le curcuma, la coriandre, les graines de cumin, les graines de moutarde noire, le garam masala et la poudre de piment séché.

Conseil | Utilisez cette marinade sèche avec parcimonie sur la viande, le poulet ou le poisson, ou mélangez-la avec le yaourt (ou l'huile) pour faire mariner la viande ou la volaille.



Marinade méditerranéenne

Pour 50 g

40 g de fleur de sel

2 1/2 c. c. d'herbes italiennes déshydratées

1 c. c. de zeste de citron râpé

huile d'olive

Dans un saladier, mettez la fleur de sel, les herbes italiennes déshydratées et le zeste de citron râpé.

Mélangez soigneusement le tout et utilisez ce mélange avec un peu d'huile d'olive pour en frotter le poulet, les fruits de mer et l'agneau.

Conseil | Cette préparation convient aussi en saupoudrage sur les pommes de terre et les viandes cuites au barbecue.



Gomasio (mélange japonais au sel de sésame)

Pour 90 g

1 c. s. de fleur de sel

7 c. s. de graines de sésame grillées

Versez la fleur de sel et les graines de sésame grillées dans un surabachi (mortier japonais cannelé) ou dans un mortier traditionnel.

Pilez grossièrement le tout, sans insister pour ne pas en faire une pâte.

Conseil | Le gomasio est délicieux saupoudré sur le riz, les soupes et les légumes.



Citrons confits en saumure

Pour 2 litres

1 kg de citrons à l'écorce fine

110 g de sel gros

2 feuilles de laurier

1/2 c. c. de grains de poivre noir

le jus d'1 kg de citrons

Lavez et frottez les citrons. Ouvrez-les comme pour les couper en quatre mais sans aller jusqu'au bout et remplissez-les de sel.

Déposez les citrons, les feuilles de laurier et les grains de poivre dans un bocal en verre, en tassant fermement. Refermez et laissez reposer 3 à 4 jours sans ouvrir.

Tassez à nouveau les citrons dans le bocal puis ajoutez le jus de citron en veillant à ce qu'il couvre tous les fruits. Fermez et laissez reposer 1 mois à l'abri de la lumière (plus les citrons marineront, meilleurs ils seront).

Conseil | Seule l'écorce est utilisée. Retirez les petites peaux blanches et la chair et rincez abondamment l'écorce pour éliminer le sel en excès avant usage.



Saumure pour viande, poisson et poulet

Pour 4 à 6 personnes

- 315 g de sel gros
- 95 g de sucre roux
- 1 feuille de laurier
- 5 gousses d'ail
- 3 baies de piment de la Jamaïque
- 3 baies de genièvre
- 1 poulet de 1,5 kg
- 1 filet d'huile d'olive

Dans un grand saladier non métallique, mélangez soigneusement le sel, le sucre, le laurier, l'ail, le piment de la Jamaïque et le genièvre dans 5 litres d'eau froide jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez le poulet et posez une assiette lourde dessus pour qu'il soit entièrement plongé dans la saumure. Laissez mariner au frais pendant 48 heures.

Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6/7).

Posez le poulet sur la grille du four, nappez-le d'un filet d'huile et enfournez 15 minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Réduisez la température à 180 °C (thermostat 5/6) et poursuivez la cuisson 1 heure. Le jus du poulet doit être clair quand on pique une brochette dans la partie la plus épaisse du blanc.

On peut accompagner ce poulet de légumes sautés ou, s'il est servi froid, de salade et de mayonnaise.

Conseil | En doublant les quantités indiquées, on obtiendra une délicieuse saumure pour la dinde de Noël. Marinée en saumure, la viande gardera toute sa tendreté et son moelleux. Ainsi préparées, l'épaule ou la cuisse de porc conserveront elles aussi toute leur saveur.



Olives marinées en conserve

Pour 500 g

- 500 g d'olives fraîches
- 315 g de sel gros
- 2 feuilles de laurier
- le zeste d'un citron
- 1 c. c. de baies et poivres mélangés

Marinade au citron, ail et romarin

- 2 gousses d'ail finement émincées
- le zeste et le jus d'1 citron
- 2 c. s. de brins de romarin

Marinade au piment, citron vert et anchois

- 1 c. c. d'éclats de piment
- le zeste de 2 citrons verts
- 4 anchois hachés

Entaillez les olives de chaque côté avec un petit couteau pour en atténuer l'amertume. Faites tremper les olives 4 semaines dans un grand saladier d'eau froide, en changeant l'eau chaque jour.

Goûtez les olives vertes au bout de 2 semaines et les noires au bout de 4 semaines. Si elles sont trop amères à votre goût, laissez-les tremper encore 2 semaines. Une fois à votre convenance, étalez-les sur du papier absorbant et laissez-les sécher une nuit entière.

Mettez les olives dans une casserole, ajoutez le sel, 2,5 l d'eau bouillante, les feuilles de laurier, le zeste de citron et le mélange de baies et de poivres. Portez le tout à ébullition, réduisez le feu et laissez frémir 5 minutes. Transférez ensuite les olives et la saumure dans des bocaux stérilisés, fermez et laissez reposer 7 jours avant d'ouvrir.

Pour la marinade, égouttez les olives sorties de la saumure et couvrez-les d'eau froide. Laissez-les tremper 1 heure puis égouttez-les à nouveau soigneusement. Ajoutez alors les ingrédients de la marinade choisie et mélangez bien le tout. Versez la préparation dans le fond des bocaux stérilisés, couvrez d'huile d'olive, fermez et laissez mariner 7 jours.

Conseil | On pourra conserver les olives marinées jusqu'à 6 mois au réfrigérateur.



Concombres sucrés-salés

Pour 1 kg

1 kg de concombres bien fermes

500 ml de vinaigre de vin blanc

250 g de sucre cristallisé

3 c. s. de sel gros

1 c. s. d'épices à pickle

1 c. s. d'aneth frais ciselé

Émincez finement les concombres et déposez-les dans un récipient non métallique.

Mélangez le vinaigre, le sucre, le sel, les épices à pickle et l'aneth dans une casserole et remuez le tout à feu doux jusqu'à dissolution du sucre. Laissez tiédir, nappez les concombres de cette préparation et laissez refroidir complètement.

Conservez les concombres 1 semaine au réfrigérateur dans des bocaux stérilisés avant de les servir.

Conseil | Délicieux dans un sandwich au poulet, ces concombres compléteront aussi agréablement une assiette de viande froide ou de fromage.



VOUS AVEZ UN PENCHANT POUR LE SEL ? CE LIVRE EST FAIT POUR VOUS ! APPRENEZ COMMENT PRÉPARER MARINADES ET CONDIMENTS, UTILISER LE SEL DANS VOS DESSERTS ET CHOISIR PARMI LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE SEL…

Bretzels à la fleur de sel, poulet au piment doux à la croûte de sel, granité aux citrons confits… Salées ou… sucrées, ce livre vous propose des recettes toutes plus surprenantes les unes que les autres, qui vous amèneront à conjuguer le sel sous toutes ses formes. Car il mérite bien plus que de « relever » votre cuisine, il peut en être la source d'inspiration !

Jody Vassallo est un auteur culinaire prolifique. Sa passion pour la cuisine et les voyages l'a amenée à parcourir tous les continents. Elle est l'auteur chez Marabout de *Curry Party* et de *Sel & poivre*, dont les recettes de cet ouvrage sont extraites.

Deirdre Rooney est photographe et styliste. Son travail est publié dans de grands magazines dont Marie Claire et Martha Stewart Living. elle a également publié de nombreux ouvrages, dont, chez Marabout *Curry Party* et *Sel & poivre*.

les petits plats

plaisirs salés

ISBN 2501-04825-3 • 40 9758 0

9 782501 048255

www.marabout.com

7,90€
Prix TTC France